

Salud Mental en Adultos Mayores

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente el 20% de los estadounidenses mayores de 55 años experimentan un problema de salud mental. Los adultos mayores también tienen más probabilidades de experimentar pérdidas económicas, físicas, cognitivas y sociales serias.

Estas pérdidas pueden contribuir a la pérdida de independencia de la persona. Las conversaciones sobre las emociones y la salud mental, así como las visitas a los adultos mayores que han experimentado recientemente una pérdida significativa son importantes. Escúchelos. Ofrézcales reacciones alentadoras como “Eso parece difícil”, o “Creo que estás pasando por un mal momento”. Estas reacciones ayudarán más que ofrecer consejos o desestimar los sentimientos.

Cómo identificar los factores de riesgo y las señales de alerta del suicidio:

Según los CDC, los adultos mayores en Texas presentan tasas más altas de suicidios que cualquier otro grupo de edad. Las personas mayores de 75 años mueren a una tasa de 18.1 por cada 100,000, en comparación con la tasa general de suicidios en el estado de 13.4 por cada 100,000. Conocer los factores de riesgo y las señales de alerta pueden ayudar a identificar si alguien está teniendo pensamientos suicidas.



TEXAS
Health and Human
Services

Los factores de riesgo son características o condiciones que pueden aumentar la posibilidad de que alguien intente suicidarse. Los siguientes factores de riesgo suelen ser de naturaleza crónica e inalterable:

- Dolor crónico,
- Muerte de un ser querido,
- Falta de apoyo social,
- Pérdida de la independencia,
- Un diagnóstico de enfermedad mental,
- Trastorno cognoscitivo, o
- Falta de atención adecuada de la salud física o la salud conductual.

Las señales de alerta indican que una persona puede estar en peligro inminente y que necesita ayuda urgentemente. Las siguientes señales de alerta pueden ser más limitadas en el tiempo o modificables:

- Escribir o hablar sobre el suicidio,
- Perder el propósito en la vida
- Sentirse desesperanzado, o
- Sentirse como una carga para los demás.

¿Qué hacer en momentos de crisis?

Si cree que alguien está teniendo pensamientos suicidas, es importante preguntarle clara y directamente. Las preguntas deben ser tan directas como “¿Estás teniendo pensamientos suicidas?”. Es una pregunta muy difícil, pero no se preocupe en hacerla. La pregunta en sí no introduce ese pensamiento en su mente. Por el contrario, muestra lo mucho que se preocupa por ellos.

No deje sola a una persona si esta reconoce que tiene pensamientos suicidas. Es importante ponerlos en contacto con recursos de ayuda y apoyo.

Llame a la **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**. Lo comunicarán con una persona capacitada que puede ayudarle a encontrar recursos en su área.

Si la persona corre peligro inminente, está tratando de hacerse daño o ya ha intentado quitarse la vida, llame al 9-1-1 para buscar auxilio inmediato.

Consideraciones especiales para prevenir el suicidio en los adultos mayores

- Es posible que los adultos mayores no se sientan tan cómodos con la tecnología como los adultos más jóvenes. Esto es especialmente importante cuando son remitidos a un tratamiento, que puede estar basado en la telesalud o que requiere la participación por medio de apoyos sociales en línea. Platique con la persona para asegurarse que se sienta cómoda con la tecnología e intente otras opciones si no es así.
- Muchos adultos mayores tienen acceso a varios medicamentos. Cuando esté preocupado por la seguridad de un adulto mayor, piense cómo planificar la seguridad en torno al acceso a los medicamentos, como por ejemplo un pastillero con medicinas para una semana.
- Cuando un adulto mayor experimenta una pérdida debido a un diagnóstico de su salud física o mental, la muerte de un ser querido u otro evento significativo, es importante darle seguimiento y brindarle apoyo. Este puede ser un momento de alto riesgo.

Recursos

- **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis**, 24/7/365. Presione “1” para veteranos, presione “2” para español
- **Línea de Mensajes de Texto en Casos de Crisis**: envíe **TX** por texto al **741-741**
- **Buscador de servicios en los condados de Texas**: texashhs.org/countyservicessearchpage
- Tarjeta para la **prevención del suicidio**:
Inglés: texashhs.org/preventionwalletcard
Español: texashhs.org/prevenciondelsuicidio

